国保だより
平成20年度特定健診結果（その３）

平成２０年度の特定保健指導実施率は20.0％でした

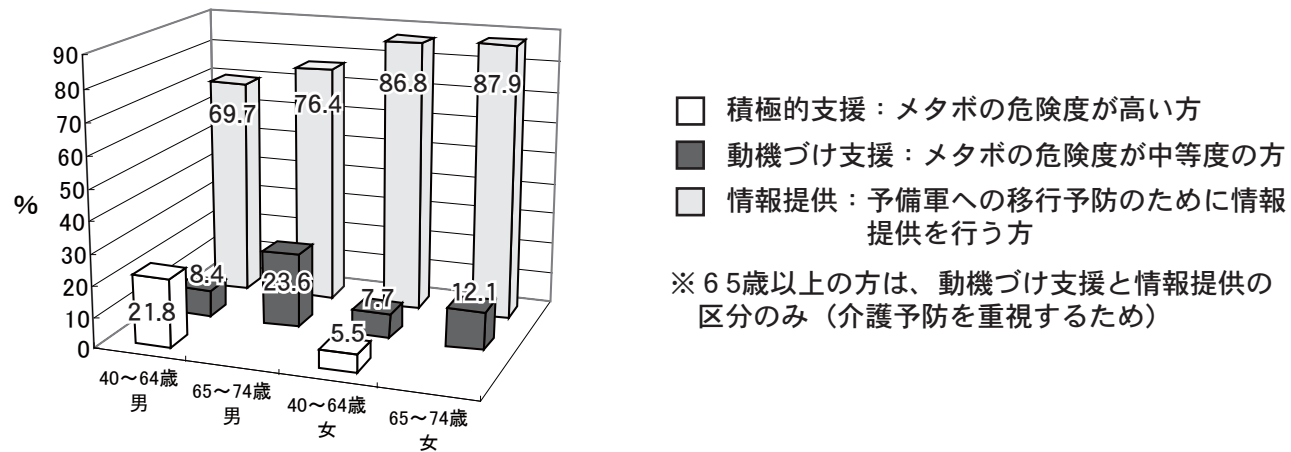
シリーズ最終回の今回は、平成２０年度特定保健指導の実施状況についてご報告します。

平成２０年度の特定保健指導対象者は４０１人で、受診者全体の１８％でした。特定保健指導対象者とは、メタボリックシンドローム（以下「メタボ」）該当者および予備軍の人を指しますが、すでに服薬や治療を行っている人は含まれません。

（１）保健指導レベル別判定結果

全体的に女性よりも男性に該当者が多く、特に積極的支援の判定では４０〜６４歳の男性が最も多い結果となりました。

□ 積極的支援：メタボの危険度が高い方
■ 動機づけ支援：メタボの危険度が中等度の方
□ 情報提供：予備軍への移行予防のために情報提供を行う方

※６５歳以上の方は、動機づけ支援と情報提供の区分のみ（介護予防を重視するため）

（２）特定保健指導参加率

特定保健指導の対象になった方にはお手紙でご案内し、「けんこう香美ングセミナー」を実施しています。全体の参加率は２０％で、目標の２５％には残念ながら届きませんでした。

積極的支援

□ 参加者
■ 不参加者

動機づけ支援

レッツ♪
けんこう香美ングセミナー

「けんこう香美ングセミナー」のお手紙が届いたあなた！今がチャンスです！メタボ予備軍から抜け出すために、できることから始めてみませんか？

けんこう香美ングセミナーでは、保健師・栄養士がメタボのしくみや食事・運動など生活習慣の改善にむけてのヒントをお話しし、参加者それぞれが決めた目標に向けての取り組みを、６カ月間支援しています。

この機会にぜひ禁煙にも取り組みましょう！

参 加 者 の 声

「夫婦で一緒にウォーキングを始めて、おなかのひっこみ具合を自慢し合っています」

「セミナーへ参加し、取り組みを続ける意欲がわきました」

「生活を振り返る機会になった」

【問い合わせ先】健康づくり推進課　☎５９−３１５１

新型インフルエンザワクチンのお知らせ

新型インフルエンザワクチンは当面、提供できる量に限りがあるため、重症化する恐れの強い人から優先的にワクチン接種が開始されています。**接種時期等は変更される場合がありますので、報道等でご確認ください。**

優先接種者

医療機関従事者、妊婦・基礎疾患を有する者、幼児（１歳〜就学前）、小学１〜３年生、１歳未満児の保護者、小学４〜６年生・中学生、高校生、高齢者（65歳以上）の順
※それ以外の方は、現在のところワクチン接種はできません

接種料金

１回目＝３，６００円　２回目＝２，５５０円　（１回目と異なる医療機関で接種する場合は３，６００円）

なお、優先接種対象者のうち**生活保護世帯**および**市民税非課税世帯**の方は接種費用を全額免除します。優先接種対象者でない方については接種費用の免除はありません。

接種までに行うこと

・優先接種の対象者は、予約受付開始日がきたら医療機関に事前に電話等で予約してください。
・医療機関の窓口で提示する必要書類を事前に用意しておいてください（各種健康保険被保険者証など）
・予防接種費用が免除になる方、およびその他の相談は健康づくり推進課にお問い合わせください。

市内の新型インフルエンザワクチン接種医療機関

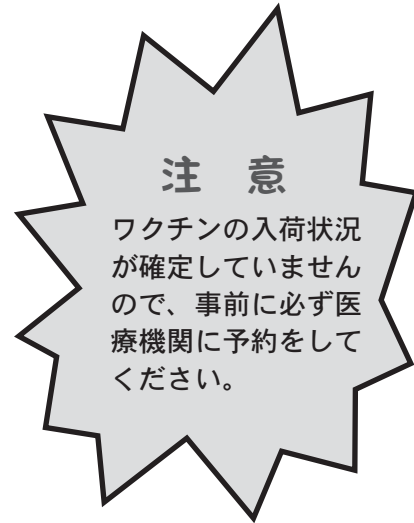
●通院患者さんのみ接種

宇賀外科循環器科・佐野内科リハビリテーションクリニック・びらふ診療所・楠目循環器科内科眼科・同仁病院・村上内科循環器科・楠瀬医院・とさやまだクリニック・八井田医院耳鼻咽喉科・安岡クリニック

●予防接種のみの方も接種可能

岩河整形外科・香長中央病院・香北病院・小松内科・市立大栃診療所・坂本内科・田所胃腸科内科・前田メディカルクリニック・たにむら産婦人科・間崎病院

注　意
ワクチンの入荷状況が確定していませんので、事前に必ず医療機関に予約をしてください。

インフルエンザワクチンは、重症化の予防には一定の効果はありますが、感染防止に関して効果は保証されません！**ワクチン接種後も、引き続き感染防止対策は必要です。**

もし、発熱・咳などがあり、症状が疑われる場合は・・・

一般の医療機関で受診できます。医療機関を受診する際には、直接受診するのではなく、あらかじめ医療機関へ電話連絡のうえ、医療機関の指示に従ってマスクを着用して受診しましょう。

感染拡大防止に向けて

①こまめに手洗いやうがいをしましょう。
②出かけるときは、なるべく人ごみを避けましょう。
③休養とバランスの良い食事を心がけましょう。
④咳エチケットを守りましょう。

夜間休日当番医にどこの医療機関を受診したらいいのかわからない方

高知県救急医療情報センター　☎０８８−８２５−１２９９へお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康づくり推進課　☎５９−３１５１